

12月 献立表

日付	2022年12月01日(木)	2022年12月02日(金)	2022年12月03日(土)	2022年12月04日(日)	2022年12月05日(月)	2022年12月06日(火)	2022年12月07日(水)
朝食	御飯 高野豆腐の煮付け 茄子の和え物 味噌汁	御飯 温泉卵 きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁	御飯 肉団子の甘辛煮 チンゲンサイの中華和え 味噌汁	ハン アスパラベーコンソテー マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 カニ高野の煮付け ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 ほうれん草の洋風煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁
昼食	トクソウ県下 クファンシューシー 魚のもずくあん 人参しりしり 味噌ひーナツ和え イナムドゥチ	御飯 赤魚の生姜煮 厚揚げの田舎煮 オクラのツナ和え 味噌汁	御飯 鶏肉のみぞれ煮 切干大根の炒め煮 小松菜のごま和え 味噌汁	青菜御飯 お好み焼き 五目金平 カレーサラダ 合わせ味噌汁	牛丼 里芋の味噌煮 白菜のわさび和え 清汁	御飯 揚げ魚の甘酢ソースかけ レタスとわかめのナムル じゃが芋の煮付 清汁	ゆかり御飯 五目あんかけうどん つみれの生姜煮 焼きなす
おやつ	ちんすこう	オレンシセリー	クッキー 牛乳	ハームクーヘン	シュークリーム	プリン	カステラ
夕食	御飯 タラの白煮 厚揚げの煮つけ おろし和え 清汁	御飯 豚肉焼肉風炒め なすの揚げ煮 エビ入りソテー かきたま汁	御飯 単蘇の卵とじ 白羊平の煮付 ブロッコリーとさき身 コンソメスープ	御飯 煮魚 白菜の炒り煮 オクラめかぶ和え のつべい汁	御飯 豆腐の旨煮 南瓜と鶏肉の炒め物 なすの酢の物 味噌汁	御飯 コロケツ 卵入りソテー イタリアンサラダ 合わせ味噌汁	御飯 肉糸 青椒肉絲 香り野菜炒め たまご豆腐 中華スープ
一日合計	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 54.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1359 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 43.0 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 48.5 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1619 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 59.5 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 50.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 45.2 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1443 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 34.6 g 食塩 10.5 g
日付	2022年12月08日(木)	2022年12月09日(金)	2022年12月10日(土)	2022年12月11日(日)	2022年12月12日(月)	2022年12月13日(火)	2022年12月14日(水)
朝食	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 オムレツ 白菜サラダ のり佃煮	ねじりハン 野菜のソテー スパサラダ コンソメスープ 牛乳	卵雑炊 五目ひじき ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁
昼食	御飯 熟成ロースカツ 昆布豆腐 とろろ 清汁	御飯 ハヤシライス ツナサラダ かぶの煮付 ヨーグルト	御飯 牛肉の柳川風 冬瓜のエビあんかけ 竹輪とキャベツの味噌サラダ 鮮の粕汁	御飯 鶏の治部煮 エビ団子の煮物 なすの生姜和え けんちん汁	御飯 鮭の塩麹焼き じゃが芋のおかか煮 小松菜のごま和え ゆほの清汁	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え 里芋の煮付け なすの香り 味噌汁	御飯 カレーの照焼き 厚揚げの煮物 春陽のまろ和え なめこの赤味噌汁
おやつ	きなこムース	甘納豆	伊予相セリー	黒棒	ヨーグルト	黒糖まんじゅう	ドームケーキ
夕食	御飯 かじき 香り蒸し 炒り豆腐 もやし しめじの白味噌汁	御飯 魚の照り焼き お好み半平の炒め煮 すず香味漬け 味噌汁	御飯 切干大根の中華卵焼 アスパラベーコンソテー レタスのナムル 中華スープ	御飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮付け 塩昆布和え 味噌汁	御飯 牛肉とアスパラのカキ油炒め 大根の煮付 浅漬け 味噌汁	御飯 卵とじ 長芋の梅肉和え 大豆煮 合わせ味噌汁	御飯 焼肉風炒め 酢の物 じゃが芋のそぼろ煮 清汁
一日合計	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 38.9 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1500 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 38.9 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1823 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 61.9 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1700 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 42.6 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 54.5 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 34.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1557 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 41.2 g 食塩 8.0 g
日付	2022年12月15日(木)	2022年12月16日(金)	2022年12月17日(土)	2022年12月18日(日)	2022年12月19日(月)	2022年12月20日(火)	2022年12月21日(水)
朝食	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 厚揚げの煮物 茄子の和え物 味噌汁	御飯 温泉卵 きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁	果糖ハン 卵入りソテー マカロニサラダ ポタージュスープ 牛乳	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 エビ団子の煮物 チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁
昼食	御飯 麻婆豆腐 さつまいもの甘煮 カニサラダ 中華スープ 塩せんべい 日酒	御飯 さつまいもの金平風煮付け 牛肉の生姜和え	御飯 メンチカツ スパソテー ナッツ和え ほうれん草のポタージュ	御飯 煮込みハンバーグ じゃが芋の金平風 キャベツのサラダ コンソメスープ プリン	御飯 タラの白味噌煮 いかと大根の煮物 ポテトサラダ 蘇の清汁	御飯 鶏肉のみぞれ煮 なすの揚げ煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 南瓜の煮物 なめ茸和え キャベツの合わせ味噌汁
おやつ	塩せんべい 日酒	あんまん	もみじまんじゅう	プリン	ココアアップル	今川焼き	トーナツ 牛乳
夕食	御飯 鶏肉と大豆の煮込み 茄子の味噌かけ 野菜と卵のソテー 清汁	御飯 たらのチリソースかけ くわの二色揚げ もやし梅肉和え 中華スープ	御飯 エビとチンゲン菜の旨煮 ツナサラダ 厚焼卵 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 豆腐の五目あんかけ 長芋のそぼろ煮 ほうれん草のきのこ和え かぼちゃの合わせ味噌汁	御飯 牛肉コロケツ 炒り豆腐 白菜の梅ドレ和え しめじの白味噌汁	御飯 さごしのきのこおろし和え アスパラと豚肉の炒め物 豆サラダ なめこ赤味噌汁	御飯 鶏のお酢煮 ひじきの炒り煮 酢の物 湯葉の清汁
一日合計	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 42.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 36.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1566 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 41.1 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1702 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 57.7 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 38.6 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1535 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 46.9 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 33.8 g 食塩 8.5 g
日付	2022年12月22日(木)	2022年12月23日(金)	2022年12月24日(土)	2022年12月25日(日)	2022年12月26日(月)	2022年12月27日(火)	2022年12月28日(水)
朝食	御飯 ほうれん草の洋風煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	ロールハン 野菜のソテー スパサラダ コンソメスープ 牛乳	卵雑炊 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 オムレツ 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁
昼食	御飯 鶏肉の甘辛煮 しそ添え じゃが芋の煮付け 土佐酢和え 卵豆腐の清汁	御飯 カニ高野の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 ごぼん クリスマスチキン 野菜サラダ パプリタン ポタージュスープ クリスマスケーキ	御飯 ☆クリスマス☆ ピラフ もみの木ハンバーグ ハッシュドポテト ミモザサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	御飯 わかめ御飯 ちゃんぽん 水餃子 トマトサラダ	御飯 さばの韓国風つけ焼き じゃが芋の煮付け 土佐酢和え 白菜の白味噌汁 もみじまんじゅう	御飯 筑前煮 茄子の揚げ煮 じゃこおろし ソーメン汁 鬼饅頭
おやつ	ビスケット	桃セリー		クリスマスケーキ	Caホーロ シリア		
夕食	御飯 タラの揚げ出し ベーコンとしめじの卵炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	御飯 魚の利休焼 煮付け ベーコンソテー 味噌汁	御飯 白身と豚肉の重ね蒸し 湯豆腐 野菜の子まぶし さつまいもの合わせ味噌汁	御飯 生揚げと青菜の炒め物 しめじと煮 インゲン豆の炒め煮 茄子の合わせ味噌汁	御飯 赤魚の生姜煮 大豆煮 白菜と昆布の和え物 味噌汁	御飯 カニと豆腐の旨煮 セロリと竹輪の炒め物 焼きなす コンソメスープ	御飯 オムレツ ミグラスソース 煮豆 長いものわさび和え しめじの合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 45.9 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1419 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 33.2 g 食塩 9.6 g	エネルギー 2051 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 72.8 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1746 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 70.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1392 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 28.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 45.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1461 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 30.7 g 食塩 8.1 g
日付	2022年12月29日(木)	2022年12月30日(金)	2022年12月31日(土)	日 間 平 均			
朝食	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 コンソメスープ 牛乳	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け 茄子の和え物 味噌汁				朝食 エネルギー 372 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.4 g 食塩 2.5 g
昼食	十五穀ごぼん れんこん入肉団子甘辛タレ 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の香味和え なめこの白味噌汁 塩せんべい	御飯 牛肉のすき煮 こんにゃくの甘辛煮 冬瓜の酢じょうゆ漬け きのこ汁 アップル	チキンカレー たけのこと生揚げのおかか煮 野菜サラダ りんごセリー				昼食 エネルギー 675 kcal 蛋白質 26 g 脂質 21.9 g 食塩 3.2 g
夕食	御飯 さんまの照り焼き 大根の味噌かけ バナナ とろろ昆布の清汁	御飯 かに玉あんかけ ナムル 焼売 中華スープ	ゆかり御飯 年越しそば 天ぷら からし和え				夕食 エネルギー 512 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 14.8 g 食塩 3.1 g
一日合計	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 46.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1456 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 37.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 40.3 g 食塩 7.5 g				合 計 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 45.1 g 食塩 8.7 g